



**WORKSHOP
INTERNAZIONALE
Alcohol Prevention Day**

18 aprile 2024



Linee Guida CREA per una sana alimentazione: revisione e aggiornamento

Laura Rossi, Coordinatore Generale
Emanuele Marconi, Presidente

Commissione di revisione delle Linee Guida per una Sana Alimentazione

CREA Centro di Ricerca Alimenti e nutrizione

	Indicazioni Nutrizionali 1979[1]	LARN 1986[2]	Linee Guida 1986[3]	LARN 1996[4]	Linee Guida 1997[5]	Linee Guida 2003[6]	LARN 2014[13]
	Vino (ml)	Alcol (g)	Vino (ml)	Alcol (g)	Vino (ml)	Alcol (U.A.)	Alcol (U.A.)
Maschi	220-500* 21-48 g	43.5- 41.4 g	646-437 42-62 g	40 g	450 43 g	2-3 24-36 g	2 24 g
Femmine	180-300* 17-29 g	30,7 g	371-270 26-36	30 g	350 34 g	1-2 12-24 g	1 12 g
Anziani	220 21 g	28,5 g	311 30 g	30 g		1 12	-
Anziane	180 17 g	24,2 g	194 19 g	25 g		1 12	-
Gestanti	300 29 g	0	-	0		0	0
Nutrici	300 29 g	-	-			0	0

- 1) *Indicazioni nutrizionali per la popolazione italiana*. 1979, Edizione a cura dell'Istituto Nazionale della Nutrizione con il contributo del Ministero della Salute: Roma. p. 45
- 2) *LARN, Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana*. 1986: SINU
- 3) *Linee Guida per una sana alimentazione italiana*. 1986: Istituto Nazionale della Nutrizione
- 4) *LARN, Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana*. 1996: SINU
- 5) *Linee Guida per una sana alimentazione italiana*. 2003: Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione
- 6) *LARN, Livelli di Assunzione di Riferimento per Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana*. 2014: SINU

LARN IV revisione – il concetto di consumo a basso rischio



Etanolo

Concetti guida

- L'etanolo (alcol etilico) è una sostanza non nutriente d'interesse nutrizionale che – pur apportando energia (7 kcal/g) – non ha finalità funzionali e/o metaboliche specifiche.
- La principale fonte di etanolo nella dieta della popolazione italiana è rappresentata dal gruppo “Vino e sostituti” (84%), seguito dal gruppo “Birra, sidro e sostituti” (9%) e dalle altre bevande alcoliche (vino dolce, spumanti, aperitivi e liquori, per il 7%).
- È una molecola potenzialmente tossica per l'organismo, di elevata pericolosità sociale che può causare – nel caso di abuso – importanti danni organici e psicologici; elevate assunzioni sono associate ad un aumento del rischio di malattie cardio-cerebrovascolari, di epatopatie e malattie gastrointestinali, nonché di alcune forme di tumori.

In particolare vengono oggi definite le seguenti modalità di consumo, che sostituiscono termini comunemente utilizzati finora, ma non scientificamente definiti né appropriati come “consumo moderato”, “consumo sociale” o “abuso” (Anderson et al., 2005):

- consumo a basso rischio: è quello inferiore a 10 g/die – circa una unità alcolica (alcohol unit, UA) – per le donne adulte e a 20 g/die per gli uomini adulti;

In conseguenza della costante e crescente produzione di nuove conoscenze sulle relazioni tra etanolo e salute, appare dunque adeguato adottare a livello di popolazione e di tutela della salute pubblica il principio di precauzione, che è l'unico che consente di ridurre l'adozione di comportamenti potenzialmente nocivi o pericolosi per l'individuo. A tale riguardo gioca un ruolo fondamentale una comunicazione istituzionale corretta.



“We cannot talk about a so-called safe level of alcohol use. It doesn’t matter how much you drink – the risk to the drinker’s health starts from the first drop of any alcoholic beverage. The only thing that we can say for sure is that the more you drink, the more harmful it is – or, in other words, the less you drink, the safer it is,” explains Dr Carina Ferreira-Borges, acting Unit Lead for Noncommunicable Disease Management and Regional Advisor for Alcohol and Illicit Drugs in the WHO Regional Office for Europe.



L’etanolo non è un nutriente, è tossico, non si può definire una dose sicura per cui non rientra nelle raccomandazioni nutrizionali.

Examples of guidance for alcohol consumption as described by relevant health-related organisations

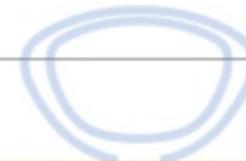
Source	Recommendation
European Code Against Cancer (pdf) ↗	<ul style="list-style-type: none">• 'If you drink alcohol of any type, limit your intake. Not drinking alcohol is better for cancer prevention.'
Spanish Ministry of Health 2020 ↗	<ul style="list-style-type: none">• There is no safe level of alcohol consumption. Not to drink alcohol is the only way of avoiding its damaging effects. Based on current scientific evidence, no health professional or institution should recommend its consumption as a way of improving any aspect of health.
ESC 2016 ↗	<ul style="list-style-type: none">• Moderate alcohol consumption [up to 20 g/day (2 units) for men and 10 g/day (1 unit) for women] is acceptable for those who drink alcoholic beverages, provided that triglycerid levels are not elevated.
NRR 2012 (pdf) ↗	<ul style="list-style-type: none">• It is recommended to limit alcohol intake. Intake should not exceed 10g per day for women and 20g per day for men. Alcohol consumption should not exceed 5 % of the energy intake in adults. Pregnant women, children and adolescents are recommended to abstain from alcohol. Lactating women are recommended to limit alcohol intake.
UK Department of Health 2016 ↗	<ul style="list-style-type: none">• There is no level of regular drinking that can be considered as completely safe in relation to some cancers. People can reduce these risks by drinking less than the guidelines (no more than 14 units per week, evenly spread over 3 or more days and limiting the total amount on any occasion) or by not drinking at all.
DGAC 2015 (pdf) ↗	<ul style="list-style-type: none">• If alcohol is consumed, in moderation and only by adults. Moderate (up to one drink -14 g pure alcohol- per day for women, up to two drinks per day per men) alcohol consumption can be a component of a healthy eating pattern. The Dietary Guidelines do not recommend that individuals begin drinking or drink more frequently on the basis of potential health benefits.
NIAAA 2017 ↗	<ul style="list-style-type: none">• Low risk for developing alcohol use disorder (AUD): for women, no more than 3 drinks on any single day and no more than 7 drinks per week. For men, no more than 4 drinks on any single day and no more than 14 drinks per week.

Tabella 9.3 - Suggerimenti pratici per gli alimenti voluttuari: alimenti che non sono indispensabili per le esigenze di macro e micronutrienti e che, a causa dell'alta densità energetica e del basso contenuto di nutrienti, oppure per l'alto contenuto di grassi e/o zuccheri e/o sale e/o alcol e/o di caffeina, teina e altre sostanze, rischiano di compromettere gli equilibri della dieta e la salute. Per la maggior parte di questi prodotti si raccomanda un consumo occasionale e limitato sia per gli adulti che per i bambini.

	Porzioni standard e misure di riferimento ⁽¹⁾		RACCOMANDAZIONI DI CONSUMO
	PORZIONE STANDARD	UNITA' DI MISURA DI RIFERIMENTO	
Dolci e snack			
torte, dolci al cucchiaio, gelati	100g	1 fetta piccola 1 budino 1 coppetta media 2 palline	Bambini e adolescenti Come riportato in tabella 1.2 Adulti OCCASIONALE
snack, patatine, barrette, cioccolato, creme spalmabili dolci e al cioccolato	30g 15g	1 barretta/snack/sacchetto di patatine piccolo 1 cucchiaino colmo di creme	
frutta essiccata/disidratata con zucchero frutta candita o sciroppata	30g	3 fichi secchi/datteri, ½ pesca sciroppata	OCCASIONALE
Bevande nervine e tisane non confezionate			3-5 tazzine di caffè al giorno, in assenza di altre fonti di caffeina, è un consumo compatibile con la salute per la maggior parte degli adulti sani. Attenzione all'aggiunta di zucchero, miele o altri dolcificanti.
tè, tisane	250ml	1 tazza media	
caffè	30ml 50ml	1 tazzina da caffè tipo bar 1 tazzina da caffè tipo moka	
Bevande analcoliche			OCCASIONALE
succhi di frutta, tè freddo, bibite	200ml 330ml	1 bicchiere medio/brik/bottiglietta/ 1 lattina	
Bevande alcoliche			CONSUMO NON CONSIGLIATO Se non si beve, meglio continuare a non farlo; se si beve limitarsi alle quantità indicate, occasionalmente e durante i pasti ATTENZIONE: <u>MAI</u> per bambini, adolescenti, allattamento e gravidanza
vino	125ml	1 bicchiere piccolo	
birra	330ml	1 lattina	
vermouth/aperitivi	75ml	1 bicchierino da vermouth	
superalcolici	40ml	1 bicchierino da superalcolico	



è meglio



COME COMPORTARSI

Se si è astemi è bene continuare a non assumere bevande alcoliche, perché non esiste un consumo di alcol esente da rischi per la salute; se invece sei consumatore di alcol e decidi di continuare a bere, è opportuno rispettare le condizioni che seguono per minimizzare i rischi per la salute:

La quantità di consumo di alcol compatibile con un "basso rischio" si riassume in un 2-1-0:

- fino a 2 unità alcoliche al giorno se sei un uomo adulto;
- fino a 1 unità alcolica al giorno se sei una donna o una persona con più di 65 anni;
- 0 alcol sotto i 18 anni.

Le quantità sopra riportate sono compatibili con un consumo a basso rischio solo se:

- sei sano
- segui un'alimentazione completa ed equilibrata
- il tuo peso è normale
- bevi solo durante i pasti e, comunque, mai a digiuno, scegliendo bevande a bassa gradazione
- non sei in gravidanza o allattamento
- non assumi farmaci
- non devi guidare o manovrare subito dopo macchinari pericolosi per te o per gli altri
- non hai o non hai avuto problemi di dipendenza

The 2018 Revision of Italian Dietary Guidelines: Development Process, Novelties, Main Recommendations, and Policy Implications

Laura Rossi*, Sibilla Berni Canani, Laura Censi, Laura Gennaro, Catherine Leclercq, Umberto Scognamiglio, Stefania Sette and Andrea Ghiselli

Council for Agricultural Research and Economics - Research Center for Food and Nutrition (CREA – Food and Nutrition), Rome, Italy

The Position on Alcoholic Beverages

The IDGs considered alcoholic beverages in the group of non-necessary foods, stressing the harms of their consumption, and, consequently, with the indication of non-recommended food. However, we considered the role of this product in the Italian cultural background. Stressing the message that “There is not a quantity of alcohol exempt from harm” and “you better not drink”, it was also said that “If you want to drink, do it in strictly controlled quantities, and do it occasionally”. This indication may appear not sufficiently strong, as it leaves to consumers the decision to drink alcohol or not. Indeed, this is a compromise justified by the context of recommendations that address the population, avoiding being too strong taking into account the generalized traditional consumer habits.

Health Promotion and Disease Prevention Knowledge Gateway

A reference point for public health policy makers with reliable, independent and up-to date information on topics related to promotion of health and well-being.



Food-Based Dietary Guidelines recommendations for alcohol (1/2)

Austria	Alcohol is NOT recommended - there is no number for "healthy" consumption	Finlandia	Avoid binge drinking (> 5-6 doses), no daily consumption. Low risk quantities.
Belgio	-	Francia	Recommendation is being defined
Bulgaria	Do not consume alcoholic beverages - If you consume do in moderation, with food, prefer low-alcohol drinks.	Germania	Maximum tolerated daily dose that should not be taken as encouragement to regularly consume alcohol.
Cipro	Max. 1 drink for women, 2 for men. Prefer red wine	Grecia	If you consume alcohol, choose wine, at meals. Limit consumption (1 glass women and 2 glasses men).
Croazia	-	Irlanda	Alcohol is not needed for health, contains calories and may promote snacking, have 2–3 alcohol free days a week. Low-risk alcohol consumption
Danimarca	Cut down on alcohol	Islanda	-
Estonia	Low risk quantities, min. 3 alcohol-free days/week, max. 5% of daily kcal from alcohol.	Italia	Consumption is not advised, indicative tollerate amount

Food-Based Dietary Guidelines recommendations for alcohol (2/2)

Latvia	Do not consume alcoholic beverages, as their consumption is harmful to health	Rep Ceca	If you drink alcoholic beverages, do not exceed the low-risk quantities
Lituania	Avoid consuming alcoholic beverages	Romania	Drink alcohol in moderation or not at all. Max. 1 unit for women and 2 for men
Lussemburgo	Alcoholic beverages are "extras"; 2 or 3 alcohol-free days a week. For healthy adults, low-risk alcohol consumption	Slovenia	Avoid drinking alcoholic beverages
Malta	If you opt to drink, limit intake, with meal, drink slowly, alternate alcohol with water. Never drink and drive.	Slovacchia	Avoid excessive consumption of alcohol
Norvegia	No more than 10 g alcohol per day for women and 20 g for men. Not exceed 5% energy intake.	Spagna	-
Olanda	Do not drink alcohol. If you drink, max. one glass daily. No differences of type of alcohol. Binge drinking is harmful.	Svezia	Max. 10 g of alcohol per day for women and max. 20 g per day for men. Hold back on the amount of alcohol. Switch to alcohol-free or lower alcohol content beverages.
Polonia	Do not drink alcohol	Svizzera	Consume alcohol in moderation and in small quantities. Max 1 glass per day for women and 2 glasses for men. No alcohol at all for children, adolescents, pregnant women.
Portogallo	Moderation. Max. 1 unit for women and 2 for men. No for children, adolescents, pregnant and lactating women.	Ungheria	-
		UK	UK has alcohol recommendations not as part of the FBDG



- È stata costituita una commissione più ristretta della precedente



- La commissione sta aggiornando il dossier scientifico



- I 13 capitoli del dossier scientifico sono in buono stato di avanzamento



- Dopo il completamento del dossier scientifico si provvederà ad aggiornare il documento di policy

...quale metodologia?



Guidelines Review Committee

Guidelines Review Committee

The purpose of the Guidelines Review Committee (GRC) is to develop and implement procedures to ensure that WHO guidelines are based on the best available evidence and are produced in ways consistent with internationally accepted best practices.

[Learn more >](#)



Trusted evidence.
Informed decisions.
Better health.

Online learning Learning events Guides and handbooks Training

Home > Online learning > Cochrane methodology > GRADE approach

GRADE approach

GRADE is a systematic approach to rating the certainty of evidence. For more information on the GRADE Working Group and how to connect with them, please visit the [GRADE website](#).



AUTORITÀ EUROPEA
PER LA SICUREZZA
ALIMENTARE

A proposito di Comunicazione Aree tematiche Risorse **Publicazioni** Applications

Home / [Publicazioni](#)

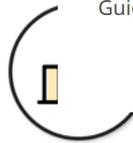
⚠ Per questa pagina è disponibile unicamente una traduzione automatica in italiano. [Tradurre la pagina in italiano](#)

Scientific Opinion on establishing Food-Based Dietary Guidelines

Published: 25 Marzo 2010 | Adopted: 4 Dicembre 2009

Share:   

Ap



sets.



Food Pattern Modeling

Analysis that shows how changes to the amounts or types of foods and beverages in a pattern affect the intake of nutrients. *Several food pattern modeling studies have been conducted, including one that modeled nutrient needs across the U.S. population. Several food pattern modeling studies have been conducted, including one that modeled nutrient needs across the U.S. population. Several food pattern modeling studies have been conducted, including one that modeled nutrient needs across the U.S. population.*

IT italiano

Calendario

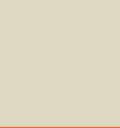
Perspective

Insights From NESR Dietary Guidelines for



evaluating,
studies were
automatic

MPH, MSc¹;
Amanda K. Fultz, PhD, RD¹;
D¹; Nicole A. Reigh, PhD^{1,2};



Evidence Analysis Methodology

Rigorous

Minimizes bias

Transparent

Accessible to stakeholders and consumers

Defines state of the science

Foundation for updates



Answers precise questions • Illuminates research gaps

Raccomandazioni nutrizionali

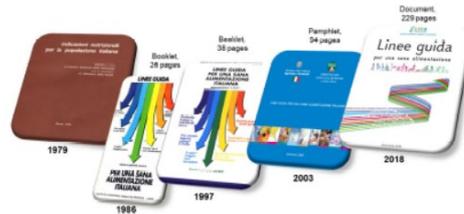


Proteine, grassi,
carboidrati, fibra,
vitamine, minerali, acqua

Prevenzione Patologie croniche legate all'alimentazione

obesità, diabete, osteoporosi,
ipertensione, malattia
coronarica, gotta, gozzo,
cancro, carie...

Linee Guida



Tradizioni alimentari

Tre pasti e
due spuntini

Scelta alimenti

Alimenti comuni, non
fortificati o speciali

Preferenze

Frutta e verdura, junk e fast
food

- Le revisioni basate sull'evidenza sono limitate in considerazione della difficoltà di definire l'impatto degli alimenti sulla salute.
- Non mangiamo nutrienti ma ALIMENTI che hanno una complessità diversa dalla semplice somma di quanto c'è dentro.
- La salute è la combinazione di QUANTO mangiamo, di COME mangiamo e in generale dello STILE DI VITA che abbiamo.
- Nelle linee guida attuali abbiamo cercato di fare un salto culturale stressando l'importanza del **PATTERN DIETETICO nella sua globalità quale elemento di protezione per la salute e l'ambiente più che un singolo alimento o un singolo ingrediente.**
- Il concetto di “**positive nutrition**” non può prescindere dal fatto che alcuni nutrienti e alcuni alimenti vanno riequilibrati e assunti secondo le raccomandazioni.
- Nelle Linee Guida entrano argomenti quali la sostenibilità, l'etichettatura, la tassazione per i quali le revisioni basate sull'evidenza sono meno disponibili o più controverse.

Cresce la consapevolezza della pericolosità dell'alcol per cui si cercano strategie di mercato alternative.

Il caso



IL CASO

La battaglia dei puristi contro il business del vino dealcolato: “È solo succo d'uva”

di Luca Ferrua



INTERVISTA/1

Bortolomiol: “Finirà in una bolla di sapone. È tutto marketing”

di Lara De Luna



INTERVISTA/2

Hofstätter: “Non è moda. Sono stati i più giovani a far esplodere il trend”

di Lara De Luna

Grazie per la attenzione!